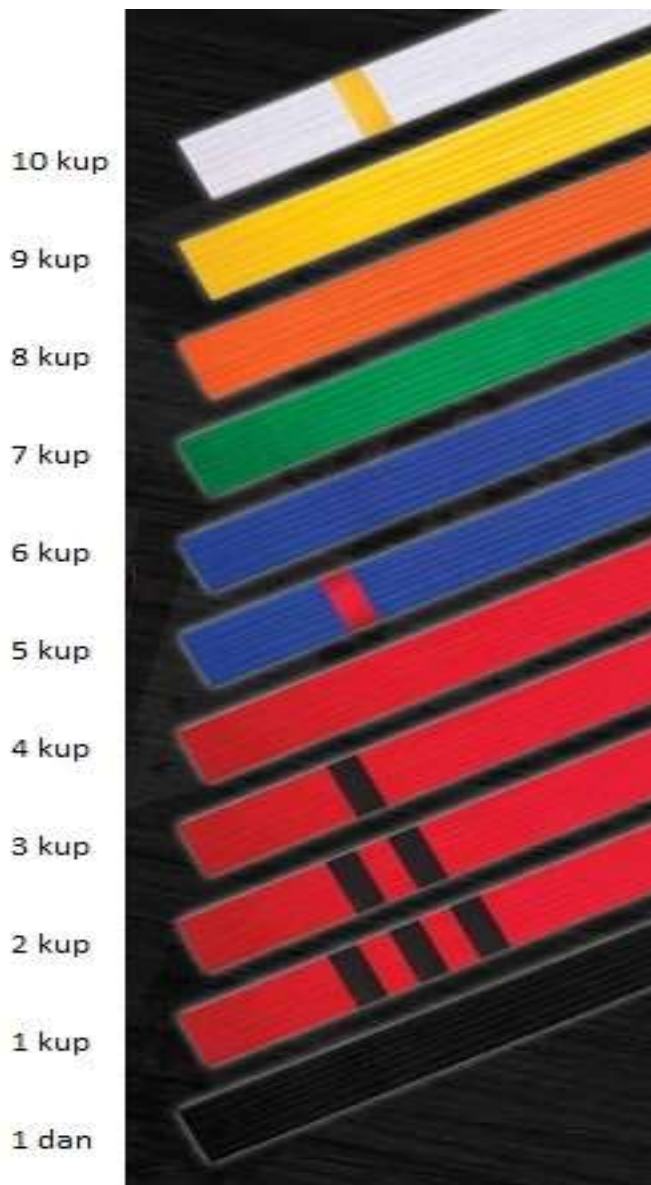
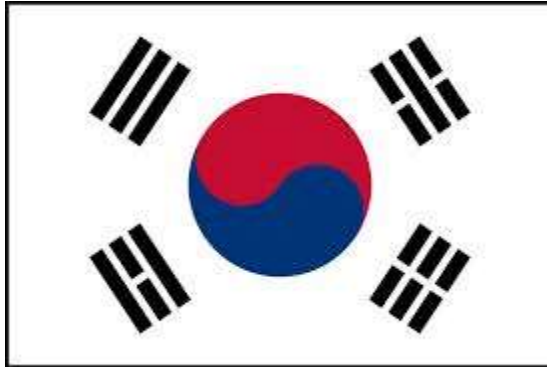


Pensumhåndbog 10-1 kup
Tae (Fod) Kwon(Næve/ hånd) Do(System) ”Fod-spark-næve-system”





헤르레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

Indholdfortegnelse

Herlev Pensum 10-1 kup

10 kup.....	S. 3-4
9 kup.....	S. 5-6
8 kup.....	S. 7-8
7 kup.....	S. 9-10
6 kup.....	S. 11-12
5 kup.....	S. 13-14
4 kup.....	S. 15-16
3 kup.....	S. 17-21
2 kup.....	S. 22-23
1 kup.....	S. 24-25

Grundteknikker

Stande.....	S. 26-32
-------------	----------

DTAF(Dansk Taekwondo Forbund) pensum

10 kup.....	S. 33
9 kup.....	S. 34
8 kup.....	S. 35
7 kup.....	S. 36-37
6 kup.....	S. 38
5 kup.....	S. 39
4 kup.....	S. 40-41
3 kup.....	S. 42
2 kup.....	S. 43
1 kup.....	S. 44
Bilag.....	S. 45-54



헤르레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

Herunder gengives pensum for Herlev Taekwondo klub. Udover pensum fra DTaF, er der nogle supplerende tekniker i Herlev Taekwondo klubs pensum.

Stand

Moa-seogi	Samlet fødder stand
Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilstestand)
Naranhi-seogi	Parallel stand
Joochoom-seogi	Hestestand
Apkoobi	Lang stand
Apseogi	Kort stand
Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik

Håndteknik

Arae hechyonmakki	Lav sektion "adskille" blokering
Arae-makki	Lav sektion blokering
Momtongmakki	Midter sektion blokering
Momtong anmakki	Midter sektion blokering (modsat arm / ben)
Eolgulmakki	Høj sektion blokering
Eolgul jireugi	Slag høj sektion
Momtong jireugi	Slag midter sektion
Arae jireugi	Slag lav sektion

Bentechnik

Naeryo-chagi	Nedadgående spark
Bakat-chagi	Udadgående spark
An-chagi	Indadgående spark
Ap-chagi	Front spark

Taegeuk / Poomse

Il Jang

Teori

Jumeok	Knyttet hånd
Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
Chagi	Spark
Ap	Front
An	Inderside/indadgående
Bakat	Yderside/udadgående



Pensumhåndbog 10-1 kup

Arae	Lav sektion
Momtong	Midter sektion
Eolgul	Høj sektion
Charyeo	Indtag hilsestand
Kyeongne	Hils (buk)
Joonbi	Indtag klarstand
Keuman	Stop og indtag startposition
Dirro dorra	180 graders vending
Zuu	Hvil/slap af
Do bok	Taekwondo dragt
Do jang	Taekwondo træningssal
Toga-nim	Træner under 1. dan
Kyosa-nim	Træner 1-3 dan
Sabum-nim	Træner 4. dan og mere
Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
Nødværgeretten § 13	Se bilag 1
Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2

bilag 1

Nødværgeretten § 13:

§ 13 stk.1 :

“Handlinger foretaget i nødværge er straffri forsåvidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb, og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarlig”.

§ 13 stk.2 :

“Overskrider nogen grænsen for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse”.

bilag 2

Hvad betyder Taekwondo ?

Tae betyder :Fod (springe eller sparke)

Kwon betyder :Næve/hånd (slag eller stød)

Do betyder :System/filosofisk vej

I daglig tale :“Fod-spark-næve-systemet”.

9. Kup



Pensumhåndbog 10-1 kup

Herunder gengives pensum for Herlev Taekwondo klub. Udover pensum fra DTaF, er der nogle supplerende tekniker i Herlev Taekwondo klubs pensum.

Stand

Pyeonhi-seogi	Hvile stand
---------------	-------------

Håndteknik

Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben)
Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd

Benteknik

Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med wrist
-----------------------	----------------------------------------

Diverse

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 3 stk.
Poomse Taegeuk il jang

Taegeuk / Poomse

Taegeuk Il Jang

Teori



헤르레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

Son	Hånd
Sonnal	Knivhånd
Baldeung	Vrist
Dwichook	Underside af hæl
Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
Dollyo	Cirkel
Poom	Grundteknik
Poomse	Sammensatte grundteknikker
DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
Hanna	En (1)
Dul	To (2)
Set	Tre (3)
Net	Fire (4)
Il	Første (1.)

8. Kup



헤르레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

Herunder gengives pensum for Herlev Taekwondo klub. Udover pensum fra DTaF, er der nogle supplerende tekniker i Herlev Taekwondo klubs pensum.

Stand

Dwit-koobi

Sidestand

Håndteknik

Anpalmok momtong bakatmakki

Udadgående blokering m. inderside af underarm

Sonnal eolgul anchigi

Slag med knivhånd i høj sektion

Hansonnal jebipoom mok-chigi

Slag mod hals (modsat arm / ben)

Sonnal momtongmakki

Knivhånds blokering

Hansonnal momtong bakatmakki

Enkelt knivhånds blokering

Doo bon momtong jireugi

Dobbelt slag

Benteknik

Yeop-chagi

Sidespark

Apchook dollyo-chagi

Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe

Diverse

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 5 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 3 stk.

Poomse Taegeuk yi jang

Taegeuk / Poomse

Taegeuk Yi Jang

Teori



헤럴레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

Pal	Arm
Palmok	Underarm (armhals)
An-palmok	Inderside af underarm
Bakat-palmok	Yderside af underarm
Balnal	Knivfod
Apchook	Fodballe
Jebipoom	Svaleteknik
Mok	Hals
Yeop	Side
Tasut	Fem (5)
Sam	Tredje (3.)
WTF	World Taekwondo Federation
ETU	European Taekwondo Union



헤르레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

Herunder gengives pensum for Herlev Taekwondo klub. Udover pensum fra DTaF, er der nogle supplerende tekniker i Herlev Taekwondo klubs pensum.

Stand

Na-chooeo-seogi

Dyb stand

Håndteknik

Jebipoom mok-chigi

Slag mod hals - Svaleteknik

Batangson momtong nulleomakki

Nedadgående blokering med håndrod

Ap-chigi (deung-jumeok)

Front slag (omvendt knoslag)

Pyeonson-keut seweo chireugi

Fingerstik med lodret håndstilling

Hansonnal momtong yeopmakki

Enkelt knivhånds blokering til siden

Benteknik

Dwit-chagi

Bagud spark

Bandal-chagi

Halvmånespark

Mileo-chagi

Skubbe spark

Diverse

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 7 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 5 stk.

Kireugi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik

Poomse Taegeuk sam jang

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra håndledsgreb

Taegeuk / Poomse

Taegeuk Sam Jang

Teori



Pensumhåndbog 10-1 kup

Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
Batangson	Håndrod
Son-deung	Håndryggen
Son-keut	Fingerspidserne
Pyeunson-keut	Fingerstik
Balbadak	Fodsål
Chireugi	Stikslag
Doo bon	2 eller dobbelt slag
Mileo	Skubbe
Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - Ki = energi, hap = samle
Yusot	Seks (6)
Sah	Fjerde (4.)
Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp (se bilag 3)
Shijak	Begynd/start
Kalyeo	Stop/"Break"
Gyesok	Fortsæt

bilag 3

Poomse er en imaginær kamp, under den formodning, at du bliver angrebet fra alle retninger

Formålet med poomse er at opøve Taekwondo udøverens :

1. Fleksibilitet
2. Muskel- og åndedrætskontrol
3. Hurtighed
4. Præcision
5. Koordination
6. Udholdenhed

Når du udfører en Poomse skal følgende punkter overholdes :

1. I "kontaktøjeblikket" skal de anvendte muskler være spændt
2. Poomse'en skal altid udføres rytmisk
3. Du skal kende alle bevægelsernes formål
4. Alle handlinger skal udføres så realistisk som muligt
5. Du skal altid kigge, inden du laver en teknik



Pensumhåndbog 10-1 kup

6. Kup

Herunder gengives pensum for Herlev Taekwondo klub. Udover pensum fra DTaF, er der nogle supplerende tekniker i Herlev Taekwondo klubs pensum.

Stand

Oreun-seogi	Højre stand
Oen-seogi	Venstre stand
Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
Dwit-koa-seogi	Støttestand (baglæns krydsstand)

Håndteknik

Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletslag
Yeop-jireugi	Sideslag

Benteknik

Biteureo-chagi	Vridespark
Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
leo-chagi	To ens spark lige efter hinanden (forskellige ben)
Seokeo-chagi	To forskellige spark lige efter hinanden (samme ben)
Jijigki	Stamp / tramp / pulverisere

Diverse

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 9 stk.

Der lægges vægt på : Gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 7 stk.

Kireugi - 3x2 min.

Poomse Taegeuk sah jang

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb



헤르레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

Taegeuk / Poomse

Taegeuk Sah Jang

Teori

Mit-palmok	Undersiden af underarm
Me-jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
Palkoop	Albue
Dari	Ben
Mooreup	Knæ
Pyojeok	Plet/punkt
Ilkup	Syv (7)
Oh	Femte (5.)



Pensumhåndbog 10-1 kup

5. Kup

Herunder gengives pensum for Herlev Taekwondo klub. Udover pensum fra DTaF, er der nogle supplerende tekniker i Herlev Taekwondo klubs pensum.

Håndteknik

Hanssonal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd
Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
Batangson momtongmakki	Håndrods blokering i midter sektion

Benteknik

Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
Goolleo-chagi	Trampe spark
leo seokeo-chagi	Samme som leo-chagi, men forskellige spark
Momdollyo-chagi	Dreje kroppen spark
Hooryo-chagi	Sving spark

Diverse

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 11 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 9 stk.
Kireugi - 3x2 min.
Der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker
Poomse Taegeuk oh jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)

Taegeuk / Poomse

Taegeuk Oh Jang

Teori

Apchook-moa-seogi	Tæer samle stand
Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
Balkeut	Tåspidser



Pensumhåndbog 10-1 kup

Dwikoomchi	Hæl
Mom	Krop
Jodul	Otte (8)
Yook	Sjette (6.)
Dommerreglement	"Start en kamp" (se bilag 6)

bilag 6

Dommerreglement (procedurer ved start af kampe)

Placering ved start

1. Dommerne skal indtage deres pladser.
2. Kamplederen skal stå på den afmærkede plads.
3. Hjørnedommerne skal sidde på deres pladser med front mod kamplederen, samt kæmperne.
4. Kæmperne skal stå på deres afmærkede pladser med front mod hinanden.
5. Sekundanterne skal indtage deres pladser (1 pr. kæmper).
6. Dommerne skal sikre sig, at læge og samaritterne er tilstede.

Handlingsforløb ved start

1. Kæmperne skal have front mod hinanden, og på kamplederens kommando "charyeot" skal kæmperne indtage klar stand og ved "kyeong-ne" foretage et stående buk.
2. Kamplederen skal begynde kampen ved kommandoen "joonbi" (klar) og "Shijak" (begynd).

Under kampen

1. Afbrydes kampen, skal dette ske med kommandoen "kalyeo". Ved genopstart bruges kommandoen "gye-sok".
2. Afbrydes kampen, og tiden ønskes stoppet, sker dette ved at bruge kommandoen "shi-gan". Kampen startes igen ved kommandoen "gye-sok". I tilfælde af skade på kæmper hvor der gives 1 min, bruges kommandoen "kye-shi".
3. Ved afslutning af en omgang bruges kommandoen "keuman". Selvom kamplederen ikke har erklæret "keuman" er kampen slut når den fastsatte tid er udløbet.
4. Opstart efter "kalyeo" kan ske på hvilket som helst sted på kamp-pladsen.

Afslutning af kampen

1. Efter afslutning af sidste runde, skal kæmperne stå på deres respektive pladser, med front mod hinanden og på kamplederens kommando "Charyeot-Kyeong-Ne" foretage et stående buk og derefter vente i klar stand på kamplederens afslutning af kampen.
2. Kamplederen annoncerer vinderen på baggrund af hjørnedommernes tildeling af point. Dette sker ved at løfte



Pensumhåndbog 10-1 kup

sin arm til vinderens side og annoncere enten "hong/chong"- "song" (vinder).

3. Kamplederen trækker sig nu tilbage.

4. Kup



Herunder gengives pensum for Herlev Taekwondo klub. Udover pensum fra DTaF, er der nogle supplerende tekniker i Herlev Taekwondo klubs pensum.

Stand

Beom-seogi	Tigerstand
Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand

Håndteknik

Batangson geodureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben)
Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
Gawi makki	Sakse blokering
Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering
Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)

Benteknik

Geodeup chagi	To spark m. samme ben
Pyojeok-chagi	Pletsark
Nakeo chagi	Krog spark
Mooreupchigi	Knæspark/slag

Diverse

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 13 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 11 stk.

Kireugi - 3x3 min.



Pensumhåndbog 10-1 kup

Poomse Taegeuk yook jang

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra

Taegeuk / Poomse

Taegeuk Yook Jang

Teori

Pyeon jumeok	Kattenæve
Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
Bo jumeok	Dækket næve
Gomson	Bjørnehånd
Mo-seogi	Spidsstand
Geodeureo	Støtte
Eotgeoreo	Kryds
Gawi	Saks
Ahope	Ni (9)
Jool	Ti (10)
Chill	Syvende (7.)



Pensumhåndbog 10-1 kup

3. Kup



Herunder gengives pensum for Herlev Taekwondo klub. Udover pensum fra DTaF, er der nogle supplerende tekniker i Herlev Taekwondo klubs pensum.

Håndteknik

Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion med støtte
Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion med støtte
Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering
Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

Benteknik

Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"
-----------------------	----------------------------------------------------------------------

Diverse

- Han bon kireugi (Et skridts kamp) 15 stk.
- Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 13 stk.
- Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr
- Poomse Taegeuk chill jang
- Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra

Taegeuk / Poomse

Taegeuk Chil Jang

Teori

Bamjumeok	Kastanjenæve
Balnaldeung	Inderside af fod
Mo-joochoom-seogi	Spids hestestand
Ap-joochoom-seogi	Kort hestestand



Pensumhåndbog 10-1 kup

Teok	Hage
Dangyo	Trække
Santeul	Bjerg
Oe-santeul	Halvt bjerg
Pal	Ottende (8.)
Taekwondo's historie	Se bilag 4

bilag 4

Taekwondo's historie :

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form blev Taekwondo sandsynligvis brugt som et våben af mennesker til at beskytte sig mod angreb fra mennesker eller vilde dyr. Da disse angreb jo kunne finde sted fra hvilken som helst retning udvikledes serier af selvforsvarsteknikker, således at man altid kunne forsvare sig, uanset hvorfra angrebet kom. Hermed havde man lavet et bestemt mønster bestående af blokeringer, spark og slag, som blev grundlaget for vore dages Taekwondo. Det har ikke ligget helt klart, hvorvidt Taekwondo var hjemmehørende i Korea eller ej. Nogle mener, at det skulle stamme fra Kina eller andre asiatiske lande; men de historiske beviser støtter ikke disse konklusioner.

Oprindelsen af den østerlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistiske tekstbøger kom Bodhidharma til Kina i det 6. årh. e.kr. Han grundlagde et kloster ved Shaolin-So, hvor han begyndte at undervise i specielle åndedræsteknikker og meditation. Da munkene ikke fysisk var i stand til at praktisere hans strenge teknikker, lærte han dem nogle metoder til at styre deres krop og sjæl. Disse metoder lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chi Chuan.

I Korea kan de første håndgribelige beviser på Taekwondo dateres tilbage til "de tre kongerigers" periode. Et vægmaleri i en hule bygget i kongeriget Koguryo (37 f.kr. -66 e.kr.) i det sydlige Manchuriet (N.Korea) viser tydeligt to mænd i kamp. Dette er bare én af flere vægmalerier, der er fundet i flere huler. Da dette vægmaleri kan dateres til et sted mellem 3 e.kr. - 427 e.kr. , kan det med sikkerhed siges, at Taekwondo var kendt i Korea på dette tidspunkt. Dvs. lang tid før Bodhidharma kom til Kina.

I kongeriget Silla (57 f.kr. - 936 e.kr.) nåede Taekwondo et højt niveau. Det var Silla, der forenede de tre kongeriger, først med Paekje i 668 e.kr. og med Koguryo i 670 e.kr. En militær organisation kaldet Hwa Rang Do spillede en stor rolle i foreningen af de tre kongeriger. Hwa Rang Do bestod af unge adelsmænd fra de bedste familier. Disse unge krigere praktiserede en tidlig form for Taekwondo kaldet Soo Bak.

Det var dog i Koryo Dynastiet (935 e.kr. - 1392 e.kr.) at Taekwondo opnåede sin største popularitet. Soo Bak Do, som Taekwondo blev kaldt dengang, blev dyrket som en sport med fastlagte regler. Senere gennem de



Pensumhåndbog 10-1 kup

forskellige Yi-Dynastier (1392 e.kr. - 1920 e.kr) gik det alvorligt tilbage for Soo Bak Do eller Tae Kyon, som det senere blev kaldt. Grundlæggeren af Yi-Dynastiet kong Taejo gjorde confucianisme til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge confucianismen skulle "overlegne mænd" bruge sin tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik, fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker.

Under japanernes besættelse (1910-1945) af Korea forbød japanerne al kulturel aktivitet herunder også Tae Kyon, der således kun kunne dyrkes i al hemmelighed. I denne periode bragte japanerne nye stilarter så som karate og Kung Fu til Korea. Nye og gamle teknikker blev blandet sammen og stilarter som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.

Efter anden verdenskrig udviste en gruppe instruktører stor interesse for at genoplive den oprindelige Tae Kyon. Det resulterede i, at 6 store skoler gik sammen og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO.

Historie årstals-oversigt.

3-427 e.kr. De første beviser på koreanske Taekwondo lignende teknikker findes på et vægmaleri dateret i denne periode. Vægmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo kongerige.

500-600 e.kr Den indiske buddhist munk Bodhidharma ankom til et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her underviste han i meditation og specielle fysiske øvelser og åndedræsteknikker. Som følge af træningen lærte munkene en høj grad af beherskelse over krop og sind. Metoderne lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chuan. Da hans indsats dateres væsentlig senere end vægmaleriet under Koguryo, er det således ikke korrekt, at han grundlagde den asiatiske kampkunst.

57 f.kr.-668 e.kr. Kongeriget Silla regerede i et område svarende til den sydøstlige del af det nuværende Sydkorea.

37 f.kr-668 e.kr. Kongeriget Koruryo regerede i nord i et område omtrent svarende til Nordkorea og Manchuriet. Her havde man en folkelig bevægelse ved navn Kyung Dang, som trænede militær teknikker med støtte fra det officielle militær, Son Bae.

18 f.kr-670 e.kr Kongeriget Paekche regerede i sydvest i et område svarende til store dele af det nuværende Sydkorea.

Ca.576 e.kr. Hwarang skolen blev grundlagt i Silla af den buddhistiske munk Won Kwang Bopsa på kong Jin Hung ønske. Hwarang, som betyder blomstrende ungdom, bestod af unge, veltrænede og højt motiverede adelige mænd. De blev bla. trænet i kamteknik, militær taktik, filosofi og etik. Det kampsystem de trænede efter, blev oftest benævnt Soo Bak. Der blev lagt vægt på høj moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.

668-670 e.kr. De tre kongerigers periode sluttede, da Silla samlede Paekche, de sydlige dele af Koguryo og



Pensumhåndbog 10-1 kup

Silla til et Storsilla og dannede en koreansk stat med central regering.

670-918 e.kr. Kongeriget Storsilla regerede over det samlede Korea. Når Silla var i stand til at samle de tre kongeriger, skyldtes det bla. Hwarang krigerne i kraft af deres dygtighed og kampmoral. Datidens kampsportsgrene, som blev vist ved officielle lejligheder, var bla. Soo Bak (overvejende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere blev til Tae Kyon (overvejende benteknikker), Sirrum (brydning) og Kyok Gom (sværdkamp). 918-1392 e.kr. Koryo-dynastiet tog over efter Storsilla. Soo Bak opnåede i den periode sin største popularitet og var ikke længere kun en militær disciplin, men også en sport med fastlagte regler.

1392-1910 e.kr. Yi-dynastiet afløste Koryo-dynastiet, og konfucianismen blev gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen skulle højerestående mænd bruge deres tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik. Fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker. Som en konsekvens gik det i løbet af perioden alvorligt tilbage for kampkunst som Soo Bak og Taekyon.

1790 e.kr. Generalerne Yi Dok Mu og Park Tae Ka skrev den første kampkunst lærebog, Mu Ye Do Bo Tong Ji. I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskellige koreanske kampkunstarter, som var i fare for at blive glemt, da hæren overvejende trænede bueskydning.

1910-1945 e.kr. Under den japanske besættelse forbød regeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til at tage japanske navne. Enhver form for træning af koreanske kampsystemer var således også forbudt. de kunne derfor kun trænes i hemmelighed. Japanerne bragte nye stilarter til Korea bla. Judo og Karate. Disse blandedes med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.

1945 e.kr. Korea blev atter frit, og hæren begyndte igen at undervise i koreansk kampkunst. Der åbnedes nye skoler eksempelvis Chun Do Kwan og Moo Duk Kwan. I årene efter fulgte flere skoler.

1955 e.kr. Lederne af de store skoler mødtes d. 11. april med det formål at samle de forskellige stilarter til ét stort system. De enedes om at gøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet blev senere ændret til TAEKWONDO, som bedre beskrev kunsten og mindede mere om det gamle navn Tae Kyon, en af forløberne for Taekwondo.

1963 e.kr. General Choi Hong Hee, 9. dan, blev leder for det nystiftede International Taekwondo Federation (ITF). Han var en af hovedmændene bag sammenslutningen til et system.

1968 e.kr. Choi Hong Hee blev udvist af Sydkorea efter et mislykket statskup.

1972 e.kr. Kukkiwon blev indviet. Kukkiwon blev senere gjort til hovedkvarter for Taekwondo.

1973 e.kr. Den 28. maj blev World Taekwondo Federation (WTF) stiftet med Dr. Un Young Kim som præsident. Det første verdensmesterskab blev afholdt i Kukkiwon.



Pensumhåndbog 10-1 kup

1973-1975 e.kr. Hyong's og Palgwe'er, som stilmæssigt lå tæt op ad karate, erstattedes i WTF af Taegeuk'er og de nuværende højbelte poomse'er. Taegeuk poomse'er blev udviklet i samarbejde mellem Tae Kyon mester Song Dok Gi og Taekwondo mestre. I de nye serier introduceredes kortere og smallere stande samt de benteknikker som Taekwondo nu er kendt for.

Taekwondo i Danmark.

1968 Taekwondo introduceredes i Danmark ved at to hollandske instruktører, Theo P. Salm og Bernd Denni, underviste på campingpladser i deres ferie. En af eleverne var Gunnar Sørensen, som får Taekwondo introduceret som en disciplin under Dansk Judo Union.

1971 Gunnar sørensen, 4. kup, åbnede Danmarks første klub med ca. 100 medlemmer i Sønderborg.

1972 Gunnar Sørensen fungerede som den første landstræner for Danmark.

1975 Den 15. februar blev Dansk Taekwondo Forbund (DTF) dannet med Gunnar Sørensen som formand.

1976 Choi Kyong An kom til Danmark og blev dansk landstræner.

1980 DTF blev optaget under Dansk Idrætsforbund (DIF).

Ko Tae Jeong blev dansk landstræner.

Det 3. Europamesterskab afholdtes i Esbjerg.

1983 Det 6. verdensmesterskab for mænd og det 1. verdensmesterskab for kvinder afholdtes i Brøndby hallen. Else Marie Olsen og Michael Knudsen vandt bronze, mens Lene Lauritzen vandt sølv.

1988 Annemette Christensen vandt guld og Karin Schwartz vandt sølv ved OL i Seoul.

1990 Der afholdtes Europamesterskaber i Århus.

1991 Gergely Salim og Tonny Sørensen vandt guld og Josef Salim vandt sølv ved VM i Athen.

1992 Gergely Salim vandt guld ved OL i Barcelona.

1993 Stort gennembrud for Danmark ved EM i teknik i Østrig, hvor Dang Dinh Ky Tu vandt guld individuelt og Henrik Bak Knudsen, Michael Ryge, Martin Lamm vandt guld i synkron.



Pensumhåndbog 10-1 kup

2. Kup



Herunder gengives pensum for Herlev Taekwondo klub. Udover pensum fra DTaF, er der nogle supplerende tekniker i Herlev Taekwondo klubs pensum.

Håndteknik

Sonnal araemakki	Knivhånds blokering i lav sektion
Hanssonal araemakki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
Palkoop naeryochigi	Nedadgående albuestød
Palkoop olryeochigi	Opadgående albuestød

Benteknik

Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange - flyvende
-----------------	--------------------------------

Diverse

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 17 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 15 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr
Poomse Taegeuk pal jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af div. greb, når man ligger på ryggen

Taegeuk / Poomse

Taegeuk Pal Jang

Teori

Jibge jumeok	Pincetnæve
Sonnal deung	Modsat knivhånd
Gawison keut	Sakse-fingerstik



Pensumhåndbog 10-1 kup

Hanson keut	Enkelt-fingerstik
Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
Moeun-seson keut	Tre-fingerstik
An-chung-joochoom-seogi	Indadrejet hestestand
Olryeo	Opadgående
Ko	Niende (9.)
Ship	Tiende (10.)
Udvidet kendskab til dommerreglement:	Se bilag 5
Advarsel og minuspoint	

bilag 5

Dommerreglement (advarsel og minuspoint) :

Ulovlige angreb : "Kyong-go" forseelse (advarsel) :

1. Gripe fat i sin modstander
2. Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd og arm
3. Holde sin modstander med hænder og arme
4. Krydse sikkerhedslinien med vilje
5. Flygte fra kamp ved at vende ryggen til modstanderen
6. Falde med vilje
7. Foregive smerte
8. Angribe med knæ
9. Angribe de private dele med vilje
10. Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje
11. Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven
12. Gestikulere for at indikere scoring eller fratrækning af point, ved at løfte hånden eller lignende
13. Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmperens eller sekundantens side

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit 7 §11

Ulovlige angreb : "Gam-jeom" forseelse (minuspoint) :

1. Angribe en falden modstander
2. Angribe forsætligt efter kamplæderens annoncering af "kal-yeo"
3. Angribe forsætligt modstanderens ryg eller bagsiden af hovedet
4. Angreb på modstanderens hoved med hånd eller næve
5. Nikke skalle
6. Krydse sidelinien (12x12)
7. Kaste modstanderen
8. Voldelig opførsel eller upassende bemærkninger rettet fra modstanderens eller sekundantens side



Pensumhåndbog 10-1 kup

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit 7 §12

1. Kup



Herunder gengives pensum for Herlev Taekwondo klub. Udover pensum fra DTaF, er der nogle supplerende tekniker i Herlev Taekwondo klubs pensum.

Stand

Poom seogi : Tongmilgi joonbi-seogi

Skubbe klar stand

Håndteknik

Pyojeok-jireugi

Plet slag

Palkoop yeop chigi

Albuestød til siden

Me jumeok arae pyojeokchigi

Pletslag i lav sektion

Mooreup keokki

“Knække knæ”

Anpalmok hechyomakki

Adskille blokering med indersiden af underarm

Pyeonsonkeut jechyo-chireugi

Fingerstik med håndfladen opad

Kaljebi

Slag/stik mod hals

Benteknik

Twieo baggeo chagi

Flyvende spark med bageste ben

Diverse

Han bon kireugi (Et skridts kamp)19 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales “sah” bon kireugi

Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere

Kendskab til Poomse Koryo

Poomse

Poomse Koryo



Pensumhåndbog 10-1 kup

Teori

Modeumson keut

Keokki

Agwison

Jechin

pyeonsonkeut

O-ja-seogi

Gyottari-seogi

Femfingerstik

Knække

Rundingen mellem tommel- og pegefinger

Benævnelse for slag mod hals med agwison

Håndfladen opad (fingerstik)

T-stand

Hjælpestand



Pensumhåndbog 10-1 kup

Grundteknikker

Stande

Moa-seogi



Dansk udtale: moa-sågi

Fødderne: samlet

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: ingen, fødderne samlet

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ingen, fødderne samlet

Knæene: samlet og strakte

Vægtfordeling: ligeligt fordelt på begge fødder

Anvendelse: hilsestand

Indgår i pensum for: 10. kup

Dwichook moa-seogi / Charyot-seogi



Dansk udtale: dyttjuk moa-sågi eller tarjot-sågi (undersiden af hælen lukket stand)

Fødderne: hælene samlet og fødderne danner en vinkel på 45°

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: ingen, fødderne samlet

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ingen, fødderne samlet

Knæene: samlet og strakte

Vægtfordeling: ligeligt fordelt på begge fødder

Anvendelse: hilsestand

Indgår i pensum for: 10. kup

Naranhi-seogi



Dansk udtale: narani-sågi (parallel stand)

Fødderne: fødderne er parallelle

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: een fod

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ingen

Knæene: strakte

Vægtfordeling: ligeligt fordelt på begge fødder

Anvendelse: klarstand

Indgår i pensum for: 10. kup

Pensumhåndbog 10-1 kup

Na-chooeo-seogi

Samme som joochoom seogi men dybere og bredere



Dansk udtale: natu'r-sågi (dyb stand)

Fødderne: fødderne er parallelle

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: ca. to skulderbredder

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ingen

Knæene: bøjede

Vægtfordeling: ligeligt fordelt på begge fødder

Anvendelse: øvelsesstand som styrketræning

Indgår i pensum for: 10. kup

Joochoom-seogi



Dansk udtale: tjutjum-sågi (hestestand)

Fødderne: fødderne er parallelle

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: ca. halvanden skulderbredde

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ingen

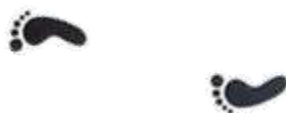
Knæene: let bøjede

Vægtfordeling: ligeligt fordelt på begge fødder

Anvendelse: anvendes til angreb og forsvar

Indgår i pensum for: 10. kup

Apkoobi



Dansk udtale: apkubi (langstand)

Fødderne: forreste fod peger ligefrem og bagerste danner en vinkel på 30° ud fra midten

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: en fod mellem hælene

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ca. halvanden skridt

Knæene: foreste knæ bøjet så meget at knæet dækker tæerne, bagerste ben strakt

Vægtfordeling: ligeligt fordelt på begge fødder

Anvendelse: anvendes mest til angreb

Indgår i pensum for: 10. kup



Pensumhåndbog 10-1 kup

Ap-seogi



Dansk udtale: ap-sågi (kort stand)

Fødderne: som ved almindelig gang, eventuelt kan bagerste fod danne en vinkel på op til 30°

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: et skridt

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: som ved almindelig gang

Knæene: strakte

Vægtfordeling: ligeligt fordelt på begge fødder

Anvendelse: anvendes til angreb og forsvar

Indgår i pensum for: 10. kup

Gibbon-joonbi-seogi



Dansk udtale: kibån-tjunbi-sågi (klar stand)

Fødderne: fra **charyot-seogi** flyttes venstre fod ud til venstre i naranhi-seogi. fødderne er parallelle

Hænderne: fra hænderne langs siden knyttes hænderne og føres op over solar plexus, herefter føres de ned til under navlen. Hænderne skal være knyttede og der skal være en afstand på en knyttet næve mellem hænderne, og en afstand på et håndled mellem hænderne og kroppen.

Åndedrættet: Der tages en dyb indåndning, hvor efter at der udåndes en 1/3 del luft, dette samler en energi lige under navlen.

Blikket: blikket er ligeud og og ikke fokuserede på et bestemt mål

Åndeligt formål: at skærpe fokus på den forestående opgave, og som høflighed ved start og slut på handling

Anvendelse: klar stand ved start og slut på handling

Indgår i pensum for: 10. kup

Peonhi-seogi



Dansk udtale: pjonhi-sågi (hvile stand)

Fødderne: fødderne danner en vinkel på 45°

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: en fod mellem hæleneingen

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ingen

Knæene: strakte

Vægtfordeling: ligeligt fordelt på begge fødder

Anvendelse: hvilestand

Indgår i pensum for: 9. kup



Pensumhåndbog 10-1 kup

Dwit-koobi



Dansk udtale: dyt-kubi (side stand)

Fødderne: forreste fod peger lige frem og bagerste fod drejes 90° ud til siden

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: hælene er på lige linie

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: et skridt

Knæene: bagerste knæ danner en vinkel på 60°-70°, og forreste knæ danner en vinkel på 100°-110°, og mellem knæene er der en vinkel på 90°. mellem det bagerste bens knæ og tåspidser skal der kunne trækkes en lodret linie, og ligeledes mellem knæ og hæl på det forreste ben.

Vægtfordeling: ca.2/3 del af vægten ligger på det bagerste ben

Betegnelse for stand: standen er en baglæns stand og derfor er det, det bagerste ben der betnges om det er en venstre eller højre stand

Anvendelse: hvilestand

Indgår i pensum for: 9. kup

Oreun-seogi



Dansk udtale: oren-sågi (højre stand)

Fødderne: venstre fod peger lige frem og højre fod drejer 90° ud til højre

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: en fod mellem hælene

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ingen

Knæene: strakte

Vægtfordeling: ligeligt fordelt på begge fødder

Anvendelse: ved me-jumeok-naeryo-chigi og deung-jumeok-bakkat-chigi

Indgår i pensum for: 6. kup

Oen-seogi



Dansk udtale: øen-sågi (venstre stand)

Fødderne: højre fod peger lige frem og vendte fod drejer 90° ud til venstre

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: en fod mellem hælene

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ingen

Knæene: strakte

Vægtfordeling: ligeligt fordelt på begge fødder

Anvendelse: ved me-jumeok-naeryo-chigi og deung-jumeok-bakkat-chigi

Indgår i pensum for: 6. kup



Pensumhåndbog 10-1 kup

Ap-koa-seogi



Dansk udtale: ap-goa-sågi (forlæns krydsstand)

Fødderne: den forreste og krydsende fod støtter kun på fodballen, mens det bagerste ben forbliver urørt

Støtte: bagerste bens skinneben hviler mod forreste bens læg

Knæene: begge ben bøjede

Vægtfordeling: hele vægten er på det bagerste ben

Anvendelse: Anvendes ved ryk til siden fra na-choo-seogi eller jochoom-seogi

Indgår i pensum for: 6. kup

Dwit-koa-seogi



Dansk udtale: dyt-goa-sågi (støtte stand)

Fødderne: den bagerste og krydsende fod støtter kun på fodballen, mens det forreste ben forbliver urørt

Stoppet: bagerste ben stopper bevægelsen

Knæene: begge ben bøjede

Vægtfordeling: hele vægten er på det forreste ben

Anvendelse: Anvendes ved angreb

Indgår i pensum for: 6. kup

Beom-seogi



Dansk udtale: boom-sågi (tigerstand)

Fødderne: bagerste fod er drejet 45° ud til siden, foreste fod støtter kun på tåspidserne eller fodballen

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: som ved moa-seogi

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ca. 1 fod's bredde

Knæene: begge knæ bøjet, med bagerste knæ bøjet som ved joochoom seogi

Vægtfordeling: vægten er på det bagerste ben

Anvendelse: forsvar

Indgår i pensum for: 4. kup



Pensumhåndbog 10-1 kup

Bo-jumeok-joonbi-seogi



Dansk udtale: bo-tjumok-tjunbi-sågi (dækket nævestand)

Fødderne: parallelle som ved moa-seogi

Afstand mellem fødderne parallelt med skulderne: ingen, fødderne samlet

Afstand mellem fødderne vinkelret på skulderne: ingen, fødderne samlet

Knæene: samlet og strakte

Vægtfordeling: ligeligt fordelt

Hænderne: hænderne trækkes op og samles, højre hånd knyttes og venstre hånd tager fat om højre hånd således at tommelfingrene er samlede, armene bøjes og fører hænderne op indtil at de er ud for panden

Anvendelse: klarstand

Indgår i pensum for: 4. kup

Haktari-seogi



Dansk udtale: hakdari sågi (trane stand)

Fødderne: bagerste fod er pege ligefrem, bagerste fod trukket op

Løftet knæ: det løftede knæ skal pege ligefrem for at holde balancen

Stående knæ: det bagerste knæ bøjet som ved joochoom seogingen, fødderne samlet

Knæene: samlet og strakte

Vægtfordeling: ligeligt fordelt

Anvendelse: bla. til træning af balance

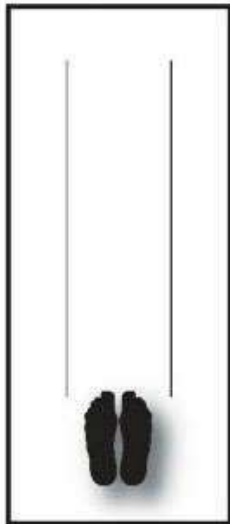
Indgår i pensum for: 3. kup



POOMSAE STANCES

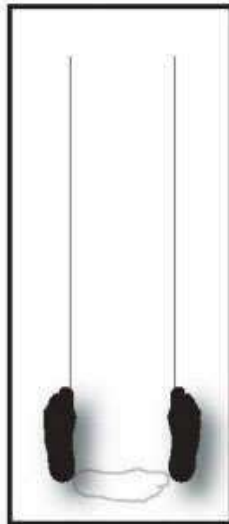
IN RELATION TO GUIDE LINE METHOD

"Bowling Stance"



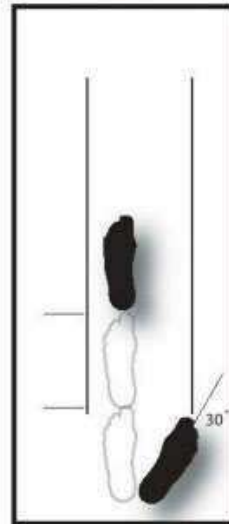
Moa Seogi
모아서기

"Ready Stance"



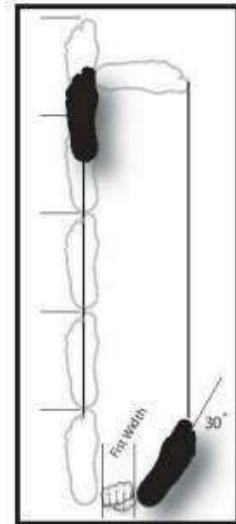
Naranhi Seogi
나란히서기

"Walking Stance"



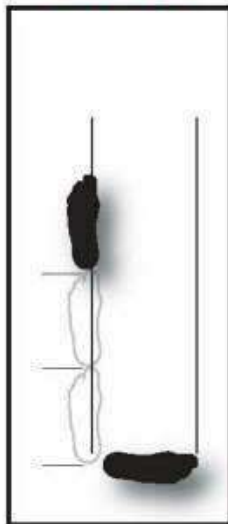
Ap Seogi
앞서기

"Front Stance"



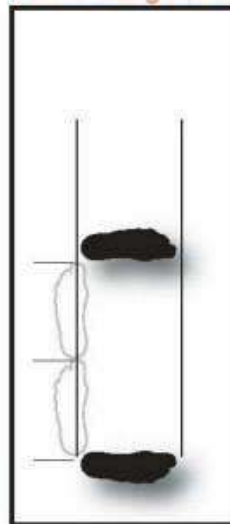
Ap Kubi
앞굽이

"Back Stance"



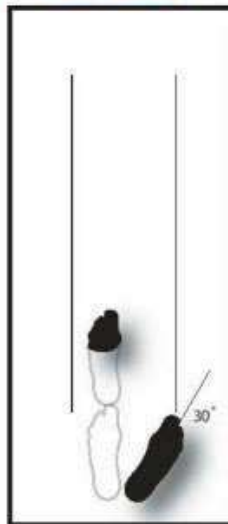
Dwit Kubi
뒷굽이

"Horse-riding Stance"



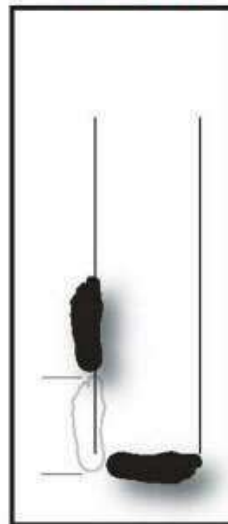
Juchum Seogi
주춤서기

"Cat Stance"



Beom Seogi
범서기

"Left Stance"



Wen Seogi
왼서기

"Right Stance"



Oreun Seogi
오른서기



Pensumhåndbog 10-1 kup

DTAF(Dansk Taekwondo Forbund) pensum

10. kup - hvidt bælte med gul streg		
STAND		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-1	Moa-seogi	Samlet fødder stand
45-2	Dwichook-moa-seogi	Stand med samlede hæle (hilsestand)
35	Naranhi-seogi	Parallel stand
38	Joochoom-seogi	Hestestand
42	Apkoobi	Lang stand
40	Apseogi	Kort stand
50-1	Gibon-joonbi-seogi	Klarstand ved grundteknik
HÅNDTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
60-18	Arae hechyomakki	Lav sektion "adskille" blokering
59-15	Arae-makki	Lav sektion blokering
59-10	Momtongmakki	Midter sektion blokering
59-11	Momtong anmakki	Midter sektion blokering (modsat arm / ben)
56-1	Eolgulmakki	Høj sektion blokering
77-1	Eolgul jireugi	Slag høj sektion
77-2	Momtong jireugi	Slag midter sektion
77-3	Arae jireugi	Slag lav sektion
BENTEKNIK		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
102	Naeryo-chagi	Nedadgående spark
103	Bakat-chagi	Udadgående spark
102	An-chagi	Indadgående spark
94	Ap-chagi	Front spark
TEORI		
Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
8	Jumeok	Knyttet hånd
74	Jireugi	Slag fra hoften m. knyttet hånd
93	Chagi	Spark
	Ap	Front
	An	Inderside/indadgående
	Bakat	Yderside/udadgående
	Arae	Lav sektion
	Momtong	Midter sektion
	Eolgul	Høj sektion



헬레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

	Charyeo	Indtag hilsestand
	Kyeongne	Hils (buk)
	Joonbi	Indtag klarstand
	Keuman	Stop og indtag startposition
	Dirro dorra	180 graders vending
	Zuu	Hvil/slap af
	Do bok	Taekwondo dragt
	Do jang	Taekwondo træningssal
	Toga-nim	Træner under 1. dan
	Kyosa-nim	Træner 1-3 dan
	Sabum-nim	Træner 4. dan og mere
	Kukki jedeharjo kyeongne	Hilsen til flag
	Nødværgeretten § 13	Se bilag 1
	Hvad betyder Taekwondo	Se bilag 2

9. kup - gult bælte

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
37	Pyeonhi-seogi	Hvilestand

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8	Momtong bakatmakki	Udadgående blokering i midter sektion
76-3	Bandae jireugi	Slag "over forreste ben"
76-2	Baro jireugi	Slag (modsat arm / ben)
87-21	Sonnal eolgul bakat-chigi	Udadgående slag m. knivhånd

BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
96	Baldeung dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med vrist

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 3 stk.		
Poomse Taegeuk il jang		

TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
-----------------------------------------	----------	-------



헬레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

16	Son	Hånd
16	Sonnal	Knivhånd
32	Baldeung	Vrist
28	Dwichook	Underside af hæl
84	Chigi	Slag, der kommer fra skulderen
	Dollyo	Cirkel
	Poom	Grundteknik
	Poomse	Sammensatte grundteknikker
	DTaF	Dansk Taekwondo Forbund
	Hanna	En (1)
	Dul	To (2)
	Set	Tre (3)
	Net	Fire (4)
	Il	Første (1.)
	Yi	Anden (2.)



헬레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

8. kup - orange bælte

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
43	Dwit-koobi	Sidestand

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
62-24	Anpalmok momtong bakatmakki	Udadgående blokering m. inderside af underarm
87-20	Sonnal eolgul anchigi	Slag med knivhånd i høj sektion
	Hanssonal jebipoom mok-chigi	Slag mod hals (modsat arm / ben)
62-29	Sonnal momtongmakki	Knivhånds blokering
	Hanssonal momtong bakatmakki	Enkelt knivhånds blokering
	Doo bon momtong jireugi	Dobbelt slag

BEN TEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
95	Yeop-chagi	Sidespark
96	Apchook dollyo-chagi	Cirkelspark, hvor der rammes med fodballe

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 5 stk.

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 3 stk.

Poomse Taegeuk yi jang

TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
25	Pal	Arm
26	Palmok	Underarm (armhals)
26-2	An-palmok	Inderside af underarm
26-1	Bakat-palmok	Yderside af underarm
29	Balnai	Knivfod
27	Apchook	Fodballe
	Jebipoom	Svaleteknik



헤레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

	Mok	Hals
	Yeop	Side
	Tasut	Fem (5)
	Sam	Tredje (3.)
	WTF	World Taekwondo Federation
	ETU	European Taekwondo Union

7. kup - grønt bælte

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
38	Na-chooeo-seogi	Dyb stand

HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
90-2	Jebipoom mok-chigi	Slag mod hals - Svaleteknik
67-64	Batangson momtong nulleomakki	Nedadgående blokering med håndrod
84-1	Ap-chigi (deung-jumeok)	Front slag (omvendt knoslag)
91-1	Pyeonson-keut seweo chireugi	Fingerstik med lodret håndstilling
	Hanssonal momtong yeopmakki	Enkelt knivhånds blokering til siden

BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
98	Dwit-chagi	Bagud spark
97	Bandal-chagi	Halvmånespark
100	Mileo-chagi	Skubbe spark

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 7 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 5 stk.		
Kireugi - der lægges vægt på : Afstandskontrol, rigtig bevægelse, rigtig teknik		
Poomse Taegeuk sam jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra håndledsgreb		

TEORI



헤레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
11	Deung-jumeok	Oversiden af knyttet hånd
15	Sewoon-jumeok	Lodret håndstilling med knyttet hånd
22	Batangson	Håndrod
17	Son-deung	Håndryggen
7-6	Son-keut	Fingerspidserne
18	Pyeunson-keut	Fingerstik
32-7	Balbadak	Fodsål
91	Chireugi	Stikslag
	Doo bon	2 eller dobbelt slag
	Mileo	Skubbe
	Hvad er og betyder "Kihap" ?	Kampråb - Ki = energi, hap = samle
	Yusot	Seks (6)
	Sah	Fjerde (4.)
	Hvad betyder poomse ?	Imaginær kamp (se bilag 3)
	Shijak	Begynd/start
	Kalyeo	Stop/"Break"
	Gyesok	Fortsæt



헬레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

6. kup - blå bælte

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
36	Oreun-seogi	Højre stand
36	Oen-seogi	Venstre stand
47	Ap-koa-seogi	Forlæns krydsstand
47	Dwit-koa-seogi	Støttestand (bagrlæns krydsstand)

HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
86-17	Me-jumeok momtong naeryo-chigi	Nedadgående slag med ydersiden af knyttet hånd
89-44	Palkoop dollyo-chigi	Cirkel albueslag
89-48	Palkoop pyojeok-chigi	Albue pletslag
78-1	Yeop-jireugi	Sideslag

BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
97-2	Biteureo-chagi	Vridespark
99	Beodeo-chagi	Bøje-stræk spark
111	Ieo-chagi	To ens spark lige efter hinanden (forskellige ben)
109	Seokeo-chagi	To forskellige spark lige efter hinanden (samme ben)
28-2	Jijigki	Stamp / tramp / pulverisere

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 9 stk.

Der lægges vægt på : Gode blokeringer, gode stande, gode angreb, rigtige målområder

Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 7 stk.

Kireugi - 3x2 min.

Poomse Taegeuk sah jang

Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra skulder/brystgreb

TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
26-4	Mit-palmok	Undersiden af underarm
11	Me-jumeok	Ydersiden af den knyttede hånd
25	Palkoop	Albue



헤레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

33	Dari	Ben
7-29	Mooreup	Knæ
	Pyojeok	Plet/punkt
	Ilkup	Syv (7)
	Oh	Femte (5.)

5. kup - blå bæltes med rød streg

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
64-43	Hanssonal eolgul biteureomakki	Vride blokering med enkelt knivhånd
57-2	Eolgul bakatmakki	Udadgående blokering i høj sektion
66-63	Batangson momtongmakki	Håndrods blokering i midter sektion

BEN TEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
106	Twieo-chagi	Flyvende spark m. forreste ben
105	Goolleo-chagi	Trampe spark
111	Ieo seokeo-chagi	Samme som Ieo-chagi, men forskellige spark
109	Momdollyo-chagi	Dreje kroppen spark
101	Hooryo-chagi	Sving spark

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 11 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 9 stk.
Kireugi - 3x2 min.
Der lægges vægt på : Rigtige blokeringer, kraftfulde men kontrollerede teknikker
Poomse Taegeuk oh jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse fra halsgreb (kvælertag)

TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
45-3	Apchook-moa-seogi	Tæer samle stand
37	Anchong-seogi	Hvilestand (fødderne indad)
29	Balkeut	Tåspidser
31	Dwikoomchi	Hæl
	Mom	Krop
	Jodul	Otte (8)



헤르레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

	Yook	Sjette (6.)
	Dommerreglement	"Start en kamp" (se Lovmappe - "Dommerregler")



헤레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

4. kup - rødt bælte

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
44-16	Beom-seogi	Tigerstand
52-4	Poom seogi : Bojumeok joonbi-seogi	Dækket næve retstand

HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
	Batangson geodureo momtong anmakki	Håndrods blokering med støtte (modsat arm / ben)
60-19	Eotgeoreo araemakki	Krydshånds blokering i lav sektion
71-10	Gawi makki	Sakse blokering
15-5	Doo jumeok jecheo jireugi	Dobbelt slag m. knyttet næve med håndfladen opad
59-13	Momtong hechyomakki	Udadgående adskille blokering
	Geodeureo deung-jumeok eolgul apchigi	Omvendt knoslag i høj sektion med støtte
85-2	Eolgul bakatchigi	Udadgående slag
	Batangson momtong anmakki	Håndrods blokering (modsat arm / ben)

BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
109	Geodeup chagi	To spark m. samme ben
111-10,2	Pyojeok-chagi	Pletspark
100-2	Nakeo chagi	Krog spark
103	Mooreupchigi	Knæspark/slag

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 13 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 11 stk.
Kireugi - 3x3 min.
Poomse Taegeuk yook jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring bagfra

TEORI



헬레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
12	Pyeon jumeok	Kattenæve
15	Doo jumeok	Dobbelt knytnæve
52	Bo jumeok	Dækket næve
21	Gomson	Bjørnehånd
39	Mo-seogi	Spidsstand
	Geodeureo	Støtte
	Eotgeoreo	Kryds
	Gawi	Saks
	Ahope	Ni (9)
	Jool	Ti (10)
	Chill	Syvende (7.)



헤레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

3. kup - rødt bælte med en sort streg

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
58-8,1	Geodeureo momtongmakki	Blokering i midter sektion med støtte
60-15	Geodeureo araemakki	Blokering i lav sektion med støtte
71-8	Oe-santeul makki	En hånds bjerg blokering
83-7	Dan-gyo teok jireugi	Træk med en hånd og udfør slag med den anden hånd mod hage

BENTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-2	Doo-baldangsang chagi	2 flyvende spark efter hinanden, hvor det første er et "falsk spark"

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 15 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 13 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr
Poomse Taegeuk chill jang
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af omklamring forfra

TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
13	Bamjumeok	Kastanjenæve
30	Balnaldeung	Inderside af fod
39	Mo-joochoom-seogi	Spids hestestand
41	Ap-joochoom-seogi	Kort hestestand
	Teok	Hage
	Dangyo	Trække
	Santeul	Bjerg
	Oe-santeul	Halvt bjerg
	Pal	Ottende (8.)
	Taekwondo's historie	Se bilag 4



헤레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

2. kup - rødt bælte med to sorte streger

HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-36	Sonnal araemakki	Knivhånds blokering i lav sektion
64-49	Hanssonal araemakki	Enkelt knivhånds blokering i lav sektion
89-45	Palkoop naeryochigi	Nedadgående albuestød
89-43	Palkoop olryeochigi	Opadgående albuestød

BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
111-14	Twieo ieo-chagi	Samme spark 2 gange - flyvende

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 17 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 15 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr		
Poomse Taegeuk pal jang		
Hosinsul (selvforsvar) - frigørelse af div. greb, når man ligger på ryggen		

TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
14-6	Jibge jumeok	Pincetnæve
17-2	Sonnal deung	Modsat knivhånd
19-5	Gawison keut	Sakse-fingerstik
19-6	Hanson keut	Enkelt-fingerstik
20-7	Moeun-dooson keut	Dobbelt fingerstik
20-8	Moeun-seson keut	Tre-fingerstik
39	An-chung-joochoom-seogi	Indadrejet hestestand
	Olryeo	Opadgående
	Ko	Niende (9.)
	Ship	Tiende (10.)
	Udvidet kendskab til dommerreglementet: Advarsel og minuspoint	Se bilag 5



헬레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

1. kup - rødt bælte med tre sorte streger

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
53	Poom seogi : Tongmilgi joonbi-seogi	Skubbe klar stand

HÅNDETEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
82-3	Pyojeok-jireugi	Plet slag
89-47	Palkoop yeop chigi	Albuestød til siden
	Me jumeok arae pyojeokchigi	Pletslag i lav sektion
24	Mooreup keokki	“Knække knæ”
62-28	Anpalmok hechyomakki	Adskille blokering med indersiden af underarm
18-6	Pyeonsonkeut jechyo-chireugi	Fingerstik med håndfladen opad
24	Kaljebi	Slag/stik mod hals

BENDEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
107-4	Twieo baggaeo chagi	Flyvende spark med bageste ben

DIVERSE

Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.		
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales “sah” bon kireugi 17 stk.		
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere		
Kendskab til Poomse Koryo		

TEORI

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
21	Modeumson keut	Femfingerstik
24	Keokki	Knække
24	Agwison	Rundingen mellem tommel- og pegefinger
24	Kaljebi	Benævnelser for slag mod hals med agwison
18-3	Je chin pyeonsonkeut	Håndfladen opad (fingerstik)
44	O-ja-seogi	T-stand



헤르레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

46	Gyottari-seogi	Hjælpestand
----	----------------	-------------



Bilag

BILAG 1

Nødværgeretten § 13 :

§13 stk. 1 :

“Handlinger foretaget i nødværge er straffri forsåvidt de har været nødvendige for at modstå eller afværge et påbegyndt eller overhængende uretmæssigt angreb, og ikke åbenbart går ud over, hvad der under hensyn til angrebets farlighed, angriberens person og det angrebne retsgodes betydning er forsvarlig”.

§13 stk.2 :

“Overskrider nogen grænsen for lovlig nødværge, bliver han dog straffri, hvis overskridelsen er rimeligt begrundet i den ved angrebet fremkaldte skræk eller ophidselse”.

BILAG 2

Hvad betyder Taekwondo ?

Tae betyder : Fod (springe eller sparke)

Kwon betyder : Næve/hånd (slag eller stød)

Do betyder : System/filosofisk vej

I daglig tale : “Fod-spark-næve-systemet”.

BILAG 3

Hvad er poomse ?

Poomse er en imaginær kamp, under den formodning, at du bliver angrebet fra alle retninger

Formålet med poomse er at opøve Taekwondo udøverens :

- Fleksibilitet
- Muskel- og åndedrætskontrol
- Hurtighed
- Præcision
- Koordination
- Udholdenhed

Når du udfører en Poomse skal følgende punkter overholdes :

- I “kontaktøjeblikket” skal de anvendte muskler være spændt
- Poomse'en skal altid udføres rytmisk
- Du skal kende alle bevægelsernes formål



헤르레우 화랑 태권도

Herlev Hwarang Taekwondo Klub

Pensumhåndbog 10-1 kup

- Alle handlinger skal udføres så realistisk som muligt
- Du skal altid kigge, inden du laver en teknik



Pensumhåndbog 10-1 kup

BILAG 4

Taekwondo's historie :

Taekwondo har en interessant historisk baggrund, der strækker sig over flere tusinde år. I den tidligste form blev Taekwondo sandsynligvis brugt som et våben af mennesker til at beskytte sig mod angreb fra mennesker eller vilde dyr. Da disse angreb jo kunne finde sted fra hvilken som helst retning udvikledes serier af selvforsvarsteknikker, således at man altid kunne forsvare sig, uanset hvorfra angrebet kom. Hermed havde man lavet et bestemt mønster bestående af blokeringer, spark og slag, som blev grundlaget for vore dages Taekwondo. Det har ikke ligget helt klart, hvorvidt Taekwondo var hjemmehørende i Korea eller ej. Nogle mener, at det skulle stamme fra Kina eller andre asiatiske lande; men de historiske beviser støtter ikke disse konklusioner.

Oprindelsen af den østerlige kampkunst tilskrives den indiske buddhist munk Bodhidharma. Ifølge nogle Chan Buddhistiske tekster kom Bodhidharma til Kina i det 6. årh. e.kr. Han grundlagde et kloster ved Shaolin-So, hvor han begyndte at undervise i specielle åndedrætsteknikker og meditation. Da munkene ikke fysisk var i stand til at praktisere hans strenge teknikker, lærte han dem nogle metoder til at styre deres krop og sjæl. Disse metoder lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chi Chuan.

I Korea kan de første håndgribelige beviser på Taekwondo dateres tilbage til "de tre kongerigers" periode. Et vægmaleri i en hule bygget i kongeriget Koguryo (37 f.kr. -66 e.kr.) i det sydlige Manchuriet (N.Korea) viser tydeligt to mænd i kamp. Dette er bare én af flere vægmalerier, der er fundet i flere huler. Da dette vægmaleri kan dateres til et sted mellem 3 e.kr. - 427 e.kr. , kan det med sikkerhed siges, at Taekwondo var kendt i Korea på dette tidspunkt. Dvs. lang tid før Bodhidharma kom til Kina.

I kongeriget Silla (57 f.kr. - 936 e.kr.) nåede Taekwondo et højt niveau. Det var Silla, der forenede de tre kongeriger, først med Paekje i 668 e.kr. og med Koguryo i 670 e.kr. En militær organisation kaldet Hwa Rang Do spillede en stor rolle i foreningen af de tre kongeriger. Hwa Rang Do bestod af unge adelsmænd fra de bedste familier. Disse unge krigere praktiserede en tidlig form for Taekwondo kaldet Soo Bak.

Det var dog i Koryo Dynastiet (935 e.kr. - 1392 e.kr.) at Taekwondo opnåede sin største popularitet. Soo Bak Do, som Taekwondo blev kaldt dengang, blev dyrket som en sport med fastlagte regler. Senere gennem de forskellige Yi-Dynastier (1392 e.kr. - 1920 e.kr) gik det alvorligt tilbage for Soo Bak Do eller Tae Kyon, som det senere blev kaldt. Grundlæggeren af Yi-Dynastiet kong Taejo gjorde confucianisme til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge confucianismen skulle "overlegne mænd" bruge sin tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik, fysiske anstrengelser var kun for almindelige mennesker.

Under japanernes besættelse (1910-1945) af Korea forbød japanerne al kulturel aktivitet herunder også Tae Kyon, der således kun kunne dyrkes i al hemmelighed. I denne periode bragte japanerne nye stilarter så som karate og Kung Fu til Korea. Nye og gamle teknikker blev blandet sammen og stilarter som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.



Pensumhåndbog 10-1 kup

Efter anden verdenskrig udviste en gruppe instruktører stor interesse for at genoplive den oprindelige Tae Kyon. Det resulterede i, at 6 store skoler gik sammen og man valgte at bruge det nye navn TAEKWONDO.

Se næste side for ”Historie Årtals-oversigt”.

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

Historie årstals-oversigt.

- 3-427 e.kr.** *De første beviser på koreanske Taekwondo lignende teknikker findes på et vægmaleri dateret i denne periode. Vægmaleriet stammer fra en hule i datidens Koguryo kongerige.*
- 500-600 e.kr. Den indiske buddhist munk Bodhidharma ankom til et kloster ved Shaolin-So i Kina. Her underviste han i meditation og specielle fysiske øvelser og åndedrætsteknikker. Som følge af træningen lærte munkene en høj grad af beherskelse over krop og sind. Metoderne lagde senere grunden for de kinesiske kampkunstarter som Kung Fu, Kempo og Tai Chuan. Da hans indsats dateres væsentlig senere end vægmaleriet under Koguryo, er det således ikke korrekt, at han grundlagde den asiatiske kampkunst.
- 57 f.kr.-668 e.kr. Kongeriget Silla regerede i et område svarende til den sydøstlige del af det nuværende Sydkorea.
- 37 f.kr.-668 e.kr. Kongeriget Koruryo regerede i nord i et område omtrent svarende til Nordkorea og Manchuriet. Her havde man en folkelig bevægelse ved navn Kyung Dang, som trænede militær teknikker med støtte fra det officielle militær, Son Bae.
- 18 f.kr.-670 e.kr. Kongeriget Paekche regerede i sydvest i et område svarende til store dele af det nuværende Sydkorea.
- Ca.576 e.kr. *Hwarang skolen blev grundlagt i Silla af den buddhistiske munk Won Kwang Bopsa på kong Jin Hung ønske. Hwarang, som betyder blomstrende ungdom, bestod af unge, veltrænede og højt motiverede adelige mænd. De blev bla. trænet i kamteknik, militær taktik, filosofi og etik. Det kampsystem de trænede efter, blev oftest benævnt Soo Bak. Der blev lagt vægt på høj moral både i omgang med andre mennesker og i kamp.*
- 668-670 e.kr. De tre kongerigers periode sluttede, da Silla samlede Paekche, de sydlige dele af Kogoryo og Silla til et Storsilla og dannede en koreansk stat med central regering.
- 670-918 e.kr.** *Kongeriget Storsilla regerede over det samlede Korea. Når Silla var i stand til at samle de tre kongeriger, skyldtes det bla. Hwarang krigerne i kraft af deres dygtighed og kampmoral. Datidens kampsportsgrene, som blev vist ved officielle lejligheder, var bla. Soo Bak (overvejende håndteknikker), Tok Kyon I, som senere blev til Tae Kyon (overvejende benteknikker), Sirrum (brydning) og Kyok Gom (sværdkamp).*
- 918-1392 e.kr.** *Koryo-dynastiet tog over efter Storsilla. Soo Bak opnåede i den periode sin største popularitet og var ikke længere kun en militær disciplin, men også en sport med fastlagte regler.*
- 1392-1910 e.kr.** *Yi-dynastiet afløste Koryo-dynastiet, og konfucianismen blev gjort til statsreligion i stedet for buddhismen. Ifølge konfucianismen skulle højerestående mænd bruge deres tid på at studere kinesiske skrifter, digte eller spille musik. Fysiske*

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

anstrengelser var kun for almindelige mennesker. Som en konsekvens gik det i løbet af perioden alvorligt tilbage for kampkunst som Soo Bak og Taekyon.

- 1790 e.kr.** Generalerne Yi Dok Mu og Park Tae Ka skrev *den første kampkunst lærebog, Mu Ye Do Bo Tong Ji*. I fire bind beskrev de i tekst og figurer 24 forskellige koreanske kampkunstarter, som var i fare for at blive glemte, da hæren overvejende trænede bueskydning.
- 1910-1945 e.kr.** *Under den japanske besættelse forbød regeringen alle koreanske kulturelle aktiviteter, og tvang befolkningen til at tage japanske navne. Enhver form for træning af koreanske kampsystemer var således også forbudt. de kunne derfor kun trænes i hemmelighed. Japanerne bragte nye stilarter til Korea bla. Judo og Karate. Disse blandedes med gamle stilarter, og systemer som Tang Soo Do og Kong Soo Do opstod.*
- 1945 e.kr.** *Korea blev atter frit, og hæren begyndte igen at undervise i koreansk kampkunst. Der åbnedes nye skoler eksempelvis Chun Do Kwan og Moo Duk Kwan. I årene efter fulgte flere skoler.*
- 1955 e.kr.** *Lederne af de store skoler mødtes d. 11. april med det formål at samle de forskellige stilarter til ét stort system. De enedes om at gøre det under navnet Tang Soo Do. Navnet blev senere ændret til TAEKWONDO, som bedre beskrev kunsten og mindede mere om det gamle navn Tae Kyon, en af forløberne for Taekwondo.*
- 1963 e.kr.** General Choi Hong Hee, 9. dan, blev leder for det nystiftede International Taekwondo Federation (ITF). Han var en af hovedmændene bag sammenslutningen til et system.
- 1968 e.kr.** Choi Hong Hee blev udvist af Sydkorea efter et mislykket statskup.
- 1972 e.kr.** Kukkiwon blev indviet. Kukkiwon blev senere gjort til hovedkvarter for Taekwondo.
- 1973 e.kr.** *Den 28. maj blev World Taekwondo Federation (WTF) stiftet med Dr. Un Young Kim som præsident. Det første verdensmesterskab blev afholdt i Kukkiwon.*
- 1973-1975 e.kr.** *Hyong's og Palgwe'er, som stilmæssigt lå tæt op ad karate, erstattedes i WTF af Taegeuk'er og de nuværende højbelte poomse'er. Taegeuk poomse'er blev udviklet i samarbejde mellem Tae Kyon mester Song Dok Gi og Taekwondo mestre. I de nye serier introduceredes kortere og smallere stande samt de benteknikker som Taekwondo nu er kendt for.*

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

Taekwondo i Danmark.

1968

Taekwondo introduceredes i Danmark ved at to hollandske instruktører, Theo P. Salm og Bernd Denni, underviste på campingpladser i deres ferie. En af eleverne var Gunnar Sørensen, som får Taekwondo introduceret som en disciplin under Dansk Judo Union.

1971

Gunnar Sørensen, dengang 4. kup, åbnede Danmarks første klub med ca. 100 medlemmer i Sønderborg.

1972

Gunnar Sørensen fungerede som den første landstræner for Danmark.

1975

Den 15. februar blev Dansk Taekwondo Forbund (DTaF) dannet med Gunnar Sørensen som formand.

1976

Choi Kyong-An kom til Danmark og blev dansk landstræner.

1977

DTaF blev optaget under ETU og WTF

1980

DTF blev optaget under Dansk Idrætsforbund (DIF).

Ko Tae-Jeong kom til Danmark og blev dansk landstræner.

DTaF var i samarbejde med Esbjerg Taekwondo Klub vært for det 3. Europamesterskab i Esbjerg.

1982

Jan Jensen vælges til formand for DTaF.

1983

Det 6. Verdensmesterskab for mænd og det 1. Verdensmesterskab for kvinder afholdtes i Brøndby hallen.

1984

Thommas Holt vælges til formand for DTaF.

1990

DTaF var vært for det 8. Europamesterskab i Århus.

1993

Ky Tu Dang ansættes som landsholdstræner i teknik.

1995

Søren Holmgård Knudsen gennemførte, som den første i DTaF Idrættens lederakademi.

1998

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

Sekretariatet flytter til Ølgod og Birthe G. Mikkelsen bliver ansat som sekretariatsleder.

1999

DTaF vedtager, efter godt et års forarbejde, en ny struktur hvor hovedstyrelsen går fra 9 til 5 medlemmer og regionerne nedlægges. Desuden oprettes der et breddeidræts- og et eliteidrætsudvalg som skal styrke DTAf til fremtidens udfordringer.

DTaF var i samarbejde med Kolding Taekwondo Klub vært for Europamesterskaberne i teknik.

2000

Karin Schwartz-Hansen vælges til formand for DTAf.

Steen Knuth ansættes som landsholdstræner i kamp.

2001

Bjarne Johansen ansættes som landsholdstræner i kamp.

2002

Choi Kyoung-An bliver den højest graduerede i Danmark og Norden med 9.dan

2003

Henrik Frost ansættes som landsholdstræner i teknik.

2004

Søren Holmgård Knudsen vælges til formand for DTAf.

2007

DTaF tildeles VM i 2009 på WTF's generalforsamling i Beijing.

Thommas Holt vælges til ETU's bestyrelse.

Jesper Roesen ansættes som landsholdstræner i kamp.

Nicole Linde Jensen ansættes som landsholdstræner i teknik.

DTaF ansætter sin første stævneadministrator samt 5 stævneledere.

DTaF har 5 internationale kampdommere og 2 internationale teknikdommere.

2008

Mark Lee Larsen ansættes som landsholdstræner i teknik.

DTaF ansætter sin første breddekonsulent, Jan Jørgensen.

DTaF deltager i DIFs projekt "kvinder på toppen" 2008-2010 sammen med 7 andre specialforbund under DIF.

Torben Sachmann Hansen gennemførte, som den første i DTAf Sport Event Danmarks Eventuddannelse.

2009

DTaF er vært for det 19. Verdensmesterskab i kamp i København. Det 19. VM i København bliver det største Verdensmesterskab målt på antal deltagende nationer, der nogensinde er afholdt i Danmark.

Torben Sachmann Hansen konstitueres som midlertidig formand for DTAf.

2010

Ejnar Mikkelsen vælges til formand for DTAf.

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

Tommy Mortensen ansættes som landsholdstræner i kamp.

Amir Rashid ansættes som sportschef.

Ky Tu Dang bliver som den første dansker gradueret til 8. Dan.

2012

DTaF indgår samarbejdsaftale med Udvikling Fyn – Sport & Event om DM i Odense.

2013

DTaF's repræsentantskabsmøde vedtager ny struktur samt nye lov- og regelprocedurer.

Wandy Nielsen og Momme Knutzen bliver gradueret til 8. Dan.

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

BILAG 5

Dommerreglement (advarsel og minuspoint) :

Ulovlige angreb : “Kyong-go” forseelse (advarsel) :

1. Gripe fat i sin modstander
2. Skubbe sin modstander med skulder, krop, hånd og arm
3. Holde sin modstander med hænder og arme
4. Krydse sikkerhedslinien med vilje
5. Flygte fra kamp ved at vende ryggen til modstanderen
6. Falde med vilje
7. Foregive smerte
8. Angribe med knæ
9. Angribe de private dele med vilje
10. Stampe eller sparke dele af modstanderens ben med vilje
11. Angribe modstanderens hoved med hånden eller næven
12. Gestikulere for at indikere scoring eller fratrækning af point, ved at løfte hånden eller lignende
13. Uønskede bemærkninger eller upassende opførsel fra kæmperens eller sekundantens side

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit "Dommerregler")

Ulovlige angreb : “Gam-jeom” forseelse (minuspoint) :

1. Angribe en falden modstander
2. Angribe forsætligt efter kamplederens annoncering af “kal-yeo”
3. Angribe forsætligt modstanderens ryg eller bagsiden af hovedet
4. Angreb på modstanderens hoved med hånd eller næve
5. Nikke skalle
6. Krydse sidelinien (12x12)
7. Kaste modstanderen
8. Voldelig opførsel eller upassende bemærkninger rettet fra modstanderens eller sekundantens side

Se uddybende kommentarer i lovmappen afsnit "Dommerregler")

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

1.DAN. - SORT BÆLTE

STAND

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
48-7	Haktari-seogi	Tranestand

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
88-36	Batangson teok chigi	Slag mod hage m. håndrod
64-46	Hansonnal momtong makki	Enkelt knivhåndsblokering
72-14	Keumgang makki	Diamant blokering
70-2	Keun-dolcheogi	Stort hængsel
70-4	Santeul-makki	Bjerg blokering
62-28	Anpalmok hecheyomakki	Midter sektion adskille blokering

DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Kursuskrav til 1. poom og 1. dan: Hjælpetræner kursus eller træner 1A
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere
Poomse Koryo
Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 slag stående + 1 flyvende spark (m.tilløb)

TEORI

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm.

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

2.DAN. - SORT BÆLTE

HÅNDTEKNIK

Side i DTaF's officielle grundteknikbog	Koreansk	Dansk
63-37	Sonnal arae hechyo makki	Lav sektion "adskille" blokering m. knivhånd
72-15	Keumgang momtong makki	Diamant blokering i midtersektion
70-3	Jageun dolcheogi	Lille hængsel
73-23	Miteuro paegi	Trækker rundt

DIVERSE

Krav om tidsinterval: Se Lovmappen afsnit 8 § 3 stk. 2
Kursuskrav til 2. poom og 2. dan: Hjælpetræner kursus eller træner 1A
Han bon kireugi (Et skridts kamp) 19 stk.
Sam bon kireugi (Tre skridts kamp) - udtales "sah" bon kireugi 17 stk.
Kireugi - 3x3 min. med beskyttelsesudstyr, kamp mod 2 modstandere
Poomse Keumgang
Gennembrydning:(kun over 15 år) 2 brædder. 1 spark stående + 1 flyvende spark (evt. med tilløb)

TEORI

Skriftlig teoriprøve som indeholder spørgsmål om teknikker / poomse'er / DTF / WTF mm.

Poomse Taebaek

Nr.	Blik / Sison	Place-ring	Stand	Bevægelse	Teknik
Joonbi	Ga	Na	Naranhi seogi	Kig mod Ga	Gibon joonbi seogi
01	Da1	Da1	Oen beomseogi	Drej til venstre (90°) mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).	Sonnal arae hechyo makki
02	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest).	Momtong doobeon jireugi
03	Ra1	Ra1	Oreun beomseogi	Venstre fod samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Sonnal arae hechyo makki

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

04	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest).	Momtung doobeon jireugi
05	Ga	Ga	Oen apkoobi	Drej til venstre (90°) mod Ga (med venstre ben forrest)	Jebipoom mok chigi
06	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtung baro jireugi
07	Ga	Ga	Oen apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med venstre ben forrest)	Momtung baro jireugi
08	Ga	Ga	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Ga (med højre ben forrest)	Momtung baro jireugi KIHAP
09	Ra2	Ra2	Oreun dwitkoobi	Højre fod samme placering. Drej til venstre (180°) (baglæns rundt) mod Ra2 (med venstre ben forrest)	Keumgang momtung makki
10	Ra2	Ra2	Oreun dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Dan gyo teok jireugi
11	Ra2	Ra2	Oreun dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Yeop jireugi
12	Ra2	Ra2	Oreun haktari seogi	Venstre fod løftes op til højre knæ	Jageun dol cheogi
13	Ra2	Ra2	Oen apkoobi	Udfør oen yeopchagi samtidig med oen yeop jireugi. Gå derefter et skridt frem mod Ra2 (med venstre ben forrest)	Palkoop pyojeok chigi
14	Da2	Ra2	Oen dwitkoobi	Træk først venstre fod ind til højre fod (modeumbal moa seogi) og udfør samtidig jageun dol cheogi ved venstre hofte. Drej derefter til højre (90°) (baglæns rundt) og gå et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)	Keumgang momtung makki
15	Da2	Ra2	Oen dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Dan gyo teok jireugi
16	Da2	Ra2	Oen dwitkoobi	Bliv stående i samme stand og stilling	Yeop jireugi
17	Da2	Ra2	Oen haktari seogi	Højre fod løftes op til venstre knæ	Jageun dol cheogi
18	Da2	Ga	Oreun apkoobi	Udfør oreun yeopchagi samtidig med oreun yeop jireugi. Gå derefter et skridt frem mod Da2 (med højre ben forrest)	Palkoop pyojeok chigi
19	Na	Na	Oreun dwitkoobi	Træk først højre fod ind til venstre fod (modeumbal moa seogi). Drej samtidigt kroppen til venstre (90°)	Sonnal momtung makki

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

				mod Na og udfør jageun dol cheogi ved højre hofte. Gå derefter et skridt frem mod Na (med venstre ben forrest)	
20	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest) med batangson momtong nulleo makki (tag fat og træk).	Pyeon sonkeut seweo chireugi

TAE KWON DO

Pensum håndbog 10 – 1 kup

21	Na	Na	Oreun dwitkoobi	Højre hånd trækkes nedad samtidigt med at venstre fod trækkes ind til dwit koa seogi. Kroppen peger mod Ra. Kig mod Na. Derefter drejes kroppen til venstre (270°)(baglæns rundt), venstre fod flyttes på Na-linien.	Deung joomeok bakat chigi
22	Na	Na	Oreun apkoobi	Gå et skridt frem mod Na (med højre ben forrest)	Momtong bandae jireugi KIHAP
23	Da1	Da1	Oen apkoobi	Højre ben samme placering. Drej til venstre (270°) (baglæns rundt) mod Da1 (med venstre ben forrest)	Gawi makki
24	Da1	Da1	Oreun apkoobi	Udfør højre ben apchagi mod Da1 og gå et skridt frem (med højre ben forrest)	Momtong doobeaon jireugi
25	Ra1	Ra1	Oreun apkoobi	Venstre ben samme placering. Drej til højre (180°) (baglæns rundt) mod Ra1 (med højre ben forrest)	Gawi makki
26	Ra1	Ra1	Oen apkoobi	Udfør venstre ben apchagi mod Ra1 og gå et skridt frem (med venstre ben forrest)	Momtong doobeaon jireugi
Keuman	Ga	Na	Naranhi seogi	Højre ben samme placering, drej til venstre (90°) (baglæns rundt) og træk samtidigt venstre ben til højre ben. Kig mod Ga.	Gibon joonbi seogi